

УДК 371.3:371.4(574)

Е.Н. Ковалевская

Казенное Государственное учреждение «Аксуский колледж черной металлургии» (г. Аксу)

Ю.А. Россинский, доктор медицинских наук

Инновационный Евразийский университет (г. Павлодар)

E-mail: aksunail

Навыки совладания с кризисными ситуациями у учащихся подростково-юношеского возраста

***Аннотация.** В данной статье рассмотрена проблема развития у учащихся навыков владения собой в сложных жизненных ситуациях в хобстоятельствах современной жизни. В статье автор рассматривает основные положения кризисных ситуаций и способы поведения учащихся в них. Совладающее поведение подростков рассматривается как целенаправленное общественное поведение, позволяющее субъекту справиться с проблемами (или стрессами) методами адекватными личным особенностям и обстановкам, через осмысленные стратегии поступков.*

***Ключевые слова:** совладающее поведение, кризисные ситуации, копинг-стратегий, защитные механизмы.*

В современном мире все больше отмечается проблем, обусловленных неблагоприятными последствиями человеческой деятельности. Это вопросы, связанные не только с экологией среды обитания, но и усложнением и обострением социальных конфликтов на уровне отдельного индивидуума, семьи, коллектива, государства и межгосударственных отношений. В последние два десятилетия темп жизни значительно ускорился. Социально-экономическое неблагополучие, понижение уровня жизни, потеря практически всеми слоями населения привычных, стереотипных ценностей и установок вызвали массовое увеличение напряжения, проявляющееся в повышении уровня общей тревожности, возрастании таких переживаний, как одиночество, ненужность, бессмысленность существования, неуверенность, страх за будущее и многое другое. В связи с этим в медицине, психологии, социологии все больше исследователей захватывают проблемное поле, обозначаемое как «кризис» (от греч. crisis – решение, поворотный пункт, исход). Сущность понятие кризиса очень точно передана китайцами двумя иероглифами, один из которых обозначает «опасность», а другой – «возможность». Следует подчеркнуть, что в процессе жизни любой человек сталкивается с переживанием кризиса. Минимум это возрастные кризисы, кризисы межличностных отношений или семейные драмы. Среди событий, которые могут привести к кризису, исследователи выделяют такие, как смерть близкого человека, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, создание семьи, резкие изменения социального статуса и т.д. Таким образом, можно говорить о неизбежности переживания кризисных ситуаций любым человеком как необходимым моменте жизни, процесса индивидуализации, социально-психологического процесса развития и становления личности и группы.

Общепринятым стало представление, что поведение человека определяет не объективно существующая, а субъективно переживаемая ситуация, такая, какой она существует для него. В нормальном цикле жизни человек постоянно сталкивается с неприятными ситуациями обыденной (повседневной) деловой, учебной, семейной жизни. Именно такой термин (daily hisslers – повседневные неприятности) ввел для обозначения подобных ситуаций Р. Лазарус (R. Lazarus) еще в 1970-х гг. В этом понятии имплицитно содержится идея о необходимости выделять уровень сложности трудных ситуаций. Из перечисленных и исследователями, и законодательством характерных признаков ключевыми, на наш взгляд, являются: нарушение привычных жизненных стереотипов, создающих препятствие («невозможность») и вызывающих переживания или действия, когда человек не в состоянии самостоятельно их разрешить. День ото дня человеку встречаются ситуации, когда имеющаяся надобность не имеет возможность быть удовлетворена по любым основаниям. В этих случаях поведение, как правило, регулируется с поддержкой механизмов психологической защиты, которые ориентированы на предупреждение расстройств поведения.

Комплект жизненных ситуаций, как и набор методик их разрешения имеют все шансы значительно изменяться на протяжении актуального пути человека. Подростковый возраст охватывает этап от 10-11 до 14-15 лет. Начало периода характеризуется выходом в свет ряда специфических черт, важными из которых считаются влечение к общению со сверстниками и вождение утвердить собственную самостоятельность, свободу, личностную автономию. Обычно подростковый возраст рассматривается как этап отчуждения от взрослых. Ярко проявлены не только влечение противопоставить себя взрослым, защищать собственную свободу и права, но и ожидание от взрослых поддержки, понимания и помощи. Значительный момент психологического становления в подростковом возрасте - общение со сверстниками, которое выделяют в качестве основной работы сего периода. Желание ребенка занять удовлетворяющее его состояние между сверстников сопрягается с иногда увеличенной конформностью к ценностям и общепризнанным меркам группы сверстников. Подростковый возраст – время буйного и плодотворного становления познавательных процессов. Этап характеризуется становлением

избирательности, целенаправленности восприятия, становлением стойкого случайного интереса, закономерной памяти и абстрактного мышления. Центральное личностное новообразование сего периода – развитие свежего значения самосознания, Я-концепции, выражающейся во влечении понять себя, способности и особенности, свое однообразие с другими людьми и свое различие – уникальность и неповторимость.

Копинг-поведение подростков остается ещё практически неизученным. Имеется недостаток методического инвентаря диагностики стратегий преодоления кризисных обстановок. Не считая того, не всякий раз предусматривается специфичность самой кризисной ситуации, область ее появления. Делая упор на изучение Е.Н. Тумановой [1] и принимая во внимание обнаруженные в нем обычные кризисные ситуации в жизни подростков, был разработан опросник «Копинг-стратегий в кризисных ситуациях» для молодых людей. Школьникам предлагалось отметить более часто применяемые (не больше четырех) ими формы реагирования в связи со случающимися ненавистными мероприятиями в этих актуальных сферах, как:

- семья («ссоры в семье»);
- взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»);
- взаимоотношения с весомым зрелым («конфликт с учителем»);
- учебная работа («неудача на контрольной»);
- здоровье («болезни, травмы»).

Для оценки форм реагирования предлагались суждения, имеющие отношение к что или же другой копинговой стратегии.

А. Стратегии поведенческого копинга, между которых:

- адаптивные: интенсивное преодоление, альтруизм;
- частично адаптивные: поиска общественной помощи, отвлечение;
- неадаптивные: изоляция, компенсация с внедрением допинговых средств, уход от действительности.

Б. Стратегии когнитивного копинга:

- адаптивные: поиска заключения трудности, придавание смысла;
- частично адаптивные: ориентация на соображение важных иных, сбережение апломба, отрицание;
- неадаптивные: избегание трудности, потерянности.

В. Стратегии чувственного копинга:

- адаптивные: эмоционально-волевое сосредоточение;
- частично адаптивные: поиска психологической помощи, чувственная разрядка;
- неадаптивные: угнетение чувств, чувство вины, враждебность, покорность.

Для подростков по сопоставлению со старшими стрессовые ситуации в сфере отношений со сверстниками воспринимаются как больше сложные и требуют большущих психологических ресурсов для привыкания. Подростки чаще старших избирают в предоставленной ситуации стратегию изоляции (19 % подростков) [1] и чувства вины (21 % подростков) [1] в предоставленной сфере проблем.

Анализ применения всевозможных стратегий стресс-совладающего поведения демонстрирует, что в старшем подростковом возрасте менее представленными в поведенческом наборе совладания со стрессовыми обстановками оказываются стратегии сотрудничества, альтруизма, придавание значения происходящему, поиска психологической помощи, чувственная разрядка.

Возможно, представить, что эти поведенческие способности ещё не развиты у подростков. Это отображается на качестве социально-психологического взаимодействия в стрессовых обстановках. Подростки часто остаются один на один с чувствами, уничтожают их. Совладающее поведение реализуется через стратегии, образованные различными способами этого поведения. Выделяют так называемые базовые и специфические стратегии совладающего поведения. К базовым стратегиям, выделенным Осуховой Н.Г. [2] относят стратегии «решение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание». Стратегия «решение проблем» предполагает самостоятельные активные усилия человека по совладанию с трудной ситуацией; стратегия «поиск социальной поддержки» выражается в использовании способов, направленных на привлечение сторонней помощи для совладания с трудностью; стратегия «избегание» направлена на отвлечение от разрешения трудной ситуации и переключение на другие виды деятельности.

Подросткам характерны неэффективные личностно-средовые копинг-стратегии, связанные с негативной и искаженной Я-концепцией; низкий уровень перцепции социальной поддержки; неоднозначная по интенсивности и получаемая прежде всего, от неадекватных социальных сетей социальная поддержка; неустойчивый, более низкий уровень интернального локуса контроля над средой в отдельных сферах деятельности; относительно развитая эмпатия; отсутствие расхождения между реальным и идеальным компонентами самооценки. Низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов (негативная, слабо сформированная Я-концепция, низкий уровень восприятия социальной поддержки, эмпатии, интернального локуса контроля, отсутствие эффективной социальной поддержки со стороны окружающей среды и т.д.) способствует формированию неадаптивных стилей копинг-поведения. В процессе развития у каждого подростка формируется

индивидуальный и своеобразный стиль поведения, управляющий состоянием и позволяющий преодолевать стрессы повседневной жизни.

Главную роль в становлении копинг-поведении играет семейная среда. Негармоничное воспитание, строгие дисциплинарные воздействия, физические наказания, угрозы со стороны родителей могут способствовать появлению и развитию у ребенка тревоги и страха – одного из условий проявления защитного поведения для устранения внутреннего и внешнего дискомфорта, восстанавливающее внутреннее равновесие личности [1]. Именно эмоциональная поддержка значимых людей является для подростков важным условием в преодолении сложных ситуаций. Таким образом, неопределенность событий в жизни человека может быть связана и с его субъективной картиной восприятия мира, его навыков и опыта в решении определенного вида жизненных событий.

Естественно, в случае копинг-стратегий человек имеет возможность заблуждаться, впрочем, его воздействия управляются целью приближения к действительности. В данном случае всякий раз наличествует признание проблемы как трудности, не важно, разрешимой или же нет. При защитных механизмах человек не «проверяет» действительность, а изменяет свое положение за пределами зависимости от нее, чтобы убавить негативные впечатления. Сообразно данной точке зрения, эмоционально-ориентированные копинги – неоднородное понятие. С одной стороны, они включают ряд феноменов, связанных с избеганием или же минимизацией трудности, – сокращение неблагоприятных впечатлений. За это время к ним относятся традиционные защитные механизмы – отрицание, угнетение, рационализация и т.п. С иной стороны, к ним относятся именно копинг-стратегии, нацеленные на принятие трудности и связанных с ней впечатлений. Важным аспектом производительности копингов считают частоту их использования и их многообразие. Вправду, изучения демонстрируют, что многообразие набора копингов имеет возможность содействовать заключению задач и совладанию со стрессом. Как демонстрируют итоги изучения Р. МакКрая, чем чаще в целом люди используют копинг-стратегии в стрессовой ситуации, тем более действенно принимается решение проблемы и в большей степени понижается личный стресс.

Осознание является признаком копинг-стратегии (Никольская, 2010) [3]. Для включения совладания необходимо *признание ситуации как угрожающей* и совершение действий для ее изменения или приспособления к ней, если изменение невозможно. Помимо осознания, М.В. Богданова и Е.Л. Доценко [4] выделяют следующие отличительные критерии психологической защиты и совладающего поведения:

1. *Временная направленность*: психологическая защита направлена на настоящее время, копинг – на будущую ситуацию.

2. *Инструментальная направленность* – копинг, в отличие от психологической защиты, учитывает также и интересы окружения.

3. *Функционально-целевая значимость* – механизмы совладания нацелены на изменение и преобразование отношений между окружением и личностью, а защита – только на регуляцию эмоциональных состояний.

4. *Модальность регуляции* – имеют ли место поиск информации (совладание) или избегание (защита) (Богданова, Доценко) [4].

Проблема диагностики психологических защит состоит в невозможности применения стандартных опросников, ввиду бессознательности процесса защиты. Существующие методы диагностики достаточно объемны, содержат значительную долю субъективности и требуют большого мастерства психолога, особенно это касается детской диагностики. Вклад в развитие методов диагностики психологических защит и копинг-стратегий за рубежом и в России внесли: Р. Лазарус и С. Фолкман (копинг-тест), Э. Хейм, И.М. Никольская, Р.М. Грановская, Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский (опросник «Копинг-стратегии школьного возраста» на основе теории стресса и копинга Р. Лазаруса), Т.Л. Крюкова (адаптированная методика диагностики стилей психологического совладания у подростков «Юношеская копинг-шкала»), Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева (адаптация методики Лазаруса, 2004 год), Л.И. Вассерман, Д. Амирхан (Индикатор копинг-стратегий), Ч. Карвер (Опросник копинг-стратегий), Л.И. Дементий (модификация опросника Ч. Карвера).

Мы полагаем, система защитных механизмов развивается последовательно от бессознательных защит к копинг-стратегиям. Копинг как бы вырастает из защит, и каждая ступень онтогенеза должна быть пройдена, прежде чем разовьется способность к совладанию. Для развития новых видов защит в онтогенезе необходимо наличие трех факторов – того, что непосредственно защищается (объект защиты), психологических структур, с помощью которых происходит защита (познавательные процессы, эмоциональная сфера) и внешних условий (усложнение ситуации угрозы). А для формирования копинг-стратегии необходима также определенная составляющая, назовем ее *внутренней готовностью* к совладанию. Она тесно связана с уровнем рефлексии, осознанием, умением быть *в контакте* с миром «здесь-и-сейчас». Основы ее развития закладываются в раннем возрасте в общении с матерью. Д. Винникотт отмечает ведущую роль матери для развития рефлексии ребенка, заключающуюся в ее стремлении придать смысл действиям ребенка. Используя такую модель, представляется возможным построить эксперимент, в котором детям разных возрастных групп предъявляются типы ситуаций угрозы, соответствующих их возрастам, что позволит определить их защиты. В качестве критериев

нормы развития психологических защит могут выступать: наличие психологических новообразований, свойственных возрасту, расширение набора защитного поведения, нормальный уровень тревожности. Использование методов моделирования ситуации, наблюдения, экспертной оценки в комплексе с опросниками для родителей и педагогов, направленных на выявление набора защит и особенностей адаптации ребенка позволит повысить надежность данных о развитии защитной системы ребенка и снимает сложность диагностики неосознаваемых реакций.

Анализ применения механизмов психологической защиты у школьников зарекомендовал, что механизмы компенсации, и интеллектуализации имеют схожую интенсивность. Компенсация онтогенетически самый поздний и когнитивно трудный защитный механизм, который применяется, как правило, осознанно. Компенсация подразумевает попытку поправки или же нахождения подмены вероятного недочета или же неполноценности. В кластер компенсации заходит еще интеллектуализация. Которую возможно воспринимать как компенсацию на безупречном уровне. Это поведение обосновано аппаратом на сложную работу над собой, нахождение и поправку личных дефектов, преодоление проблем. Для школьников вид имеет возможность изменяться в пользу деструктивных черт предоставленной защиты: враждебность, наркомания, пьянство, надмение, грубость, так подростки пробуют получить конкретный статус в собственной общественной группе.

Имеются невысокие характеристики по такому механизму защиты, как замещение. Данная защита подразумевает перенаправление собственных чувств на сравнительно наименее весомый объект, чем лицо или же обстановка, возбудившая эти чувства. Замещение относят к "невротическим" защитам со скрытым агрессивным значением. Основная масса фобий, истерические реакции и враждебно окрашенное поведение включают замещение, что, как выявили итоги изучения, не характерно для предоставленной подборки.

Отрицание - это более простой механизм защиты, развивается с целью сдерживания эмоций принятия находящихся вокруг, в случае если они показывают чувственную индифферентность или же отвержение. В итоге индивидум получает вероятность безболезненно формулировать чувства принятия мира и себя самого, но для данного он обязан каждый день привлекать к себе внимание находящихся вокруг доступными ему методами, что мы и можем увидеть в группах школьников 8 класса. Они часто опровергают прецедент, что их поведение отходит от общественной нормы, имеют аффективную манеру поведения буквально абсолютную недоступность самокритики. Высочайшие характеристики по механизмам психологических защит проекции и рационализации (при статистически важном различии между ними = 5,956 %) [2], что несвойственно участникам. Проекция относительно рано развивается в онтогенезе для сдерживания чувства неприятия себя и находящихся вокруг. Данная защита подразумевает приписывание находящимся вокруг всевозможных неблагоприятных свойств как здоровую базу для их неприятия и самопринятия на данном фоне. Особенности поведения для школьников в данном случае станут: гордость, амбиция, себялюбие, обидчивость, уязвимость. Это поведение школьников возможно приписать возрастными особенностями, а как раз "переходным возрастом" с присущей ему недостаточной сформированностью и зрелостью личности. Рационализация развивается в раннем подростковом возрасте и предполагает схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. Для подростков эта защита будет проявляться в старательности, ответственности, самоконтроле и добросовестности.

Все вышесказанное дает возможность сделать следующие выводы:

Совладающее поведение надо рассматривать как целенаправленное общественное поведение, позволяющее субъекту преодолеть проблемы (или стрессами) методами адекватными личным особенностям и обстановкам через осмысленные стратегии поступков. Это намеренное поведение нацеленное на интенсивную перемену, переустройство ситуации, поддающееся контролю или же на адаптацию к ней, в случае если обстановка не поддается контролю (Тышкова М.) [5].

Стратегии совладания открываются в всевозможных формах привыкания. По существу они считаются разными вариациями процесса привыкания. Стратегии могут совмещаться и дополняться, могут переменяться в зависимости от сферы жизни человека, в которой он находится: в домашних отношениях, работе или же карьере, заботе о личном здоровье [5].

Методы взаимодействия человека с разными кризисными ситуациями появляются или в форме психологической защиты, или в облике конструктивной энергичности личности, направленной на преодоление трудности (копинг-поведения). Ведущее отличие копинг-поведения от устройств психологической защиты и их применения индивидумом - это сознательность, выбор и перемена в зависимости от ситуации.

Становление возможности к поиску и реализации подходящих решений в кризисных обстановках случается по мере взросления и получения жизненного опыта. Важным нюансом в решении выработки совладающих стратегий считается ужесточение здравого осознанного расклада к решению собственных задач, связанного с когнитивными возможностями школьника. В данной связи целенаправлено расширять и обогащать умственные ресурсы подростков.

Часто при решении собственных задач подростки обращаются за помощью взрослых или же сверстников - одноклассников, приятелей. В наименьшей степени школьникам характерно самостоятельное, конструктивное решение задач и проблем. Часто школьники используют и стратегию

избегания. Развить навык совладания через обогащение умственного ресурса ребенка в целом обязаны взрослые и специалисты по психологии. В задачи школьного психолога входит психологическое сопровождение и помощь в развитии личных ресурсов ребенка, помогающих ему выучиться одолеваять как личные девиации (низкую самооценку, нерешительность, пассивность и др.), например и чувственные трудности (тревоги, боязни, неуравновешенность и др.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. – Саратов, 2002.
- 2 Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие. – М., 2008.
- 3 Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб: Знание, 1999. – 352 с.
- 4 Богданова М. В., Доценко Е. Л. Саморегуляция личности: от защиты к созиданию. – Тюмень, 2010. – С. 28–30, 47–56, 73–77.
- 5 Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. – 1987. – № 1. – С. 27–34.

REFERENCES

- 1 Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. – Саратов, 2002.
- 2 Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие. – М., 2008.
- 3 Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб: Знание, 1999. – 352 с.
- 4 Богданова М. В., Доценко Е. Л. Саморегуляция личности: от защиты к созиданию. – Тюмень, 2010. – С. 28–30, 47–56, 73–77.
- 5 Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. – 1987. – № 1. – С. 27–34.

ТҮЙІН

Е.Н. Ковалевская

Ақсу қаласының қара металлургия колледжі (Ақсу қ.)

Ю.А. Россинский, медицина ғылымдарының докторы

Инновациялық Еуразия университеті (Павлодар қ.)

Жас өспірім жасындағы оқушылардың дағдарыс жағдаяттарымен иелену дағдылары

Осы мақалада қазіргі заманауи өмір жағдайында қиындап бара жатқан ауыр өмірлік жағдайларға оқушылардың төзімді болу дағдыларының даму мәселесі қарастырылды. Мақалада автор дағдарыс жағдайлардың негізгі ережелерін және оқушылардың сол жағдайлардағы әрекетін қарастырады. Жасөспірімдердің басым әрекеттері, жасалып жатқан әрекеттерді дұрыс түсініп, проблемаларды /немесе күйзелістерді/ өзіне сай әдістермен жеңіп шығуы мақсатталған қоғамдық әрекеті ретінде қарастырылады.

Түйін сөздер: басым әрекет, дағдарыс жағдайлар, копинг-стратегиялар, қорғаныс механизмдер.

RESUME

E.A. Kovalevskaya

Public institution «Aksusky college of ferrous metallurgi» (Aksu)

Y.A. Rossinskiy, doctor of medical science,

Innovative University of Eurasia (Pavlodar)

Skills of the owning behavior with crisis situations at pupils of teenage and youthful age

In this article is considers the problem of development of skills in pupils to own difficult life situations in difficult circumstances of modern life. The author considers basic provisions of crisis situations and ways of behavior of pupils in them. The owning behavior of teenagers is considers as the purposeful public behavior allowing the subject to cope with problems (or stresses) by methods adequate to personal features and situations, through intelligent strategy of acts.

Keywords: the owning behavior, crisis situations, coping-strategy, protective mechanisms.